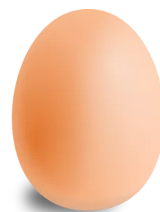
onsumul de **proteine** are numeroase **beneficii** pentru organism. Ajuta la topirea grasimilor (in special a **tesutului adipos de pe abdomen**), dar contribuie, de asemenea, la cresterea masei musculare.

Cantitatea zilnica de proteine ingerate recomandata este de **46 de grame** pentru femei si **56 de grame** pentru barbati.

Iata cateva din **cele mai sanatoase surse de proteina:**

OUALE



Acestea reprezinta una din cele mai sanatoase si bogate in nutrienti surse de hrana din lume. Sunt bogate in vitamine, minerale, grasimi sanatoase, antioxidanti si nutrienti benefici pentru creier. Oualе au un continut crescut de proteine, insa albusul acestora este aproape proteina pura.

1 ou mediu contine **6 grame de proteina** si are 78 de calorii

MIGDALELE



Sunt pline de nutrienti, incluzand fibrele, vitamina E si magneziu.
28 grame de de migdale contin **6 grame de proteina** si au 161 de calorii.

PIEPTUL DE PUI/CURCAN



Pieptul de pui este una din cele mai populare surse de proteina atunci cand este consumat fara piele, care este si foarte usor de gatit.

200 de grame de piept de pui fara piele (fiert sau la gratar) contine **53 grame de proteina**si are 284 de calorii.

Pieptul de curcan este asemanator ca si continut de proteine si nutrienti cu pieptul de pui

85 grame de piept de curcan contine **24 grame de proteina** si are 146 calorii.

OVAZUL



Este una dintre cele mai sanatoase cereale din lume. Sunt pline de fibre sanatoase, magneziu si vitamina B1.

jumatate de cana de ovaz contine **13 grame de proteine** si are 303 calorii.

BRANZA DE VACI

Este una dintre branzeturile cu cel mai scazut continut de grasimi si continut caloric. Este bogata in calciu, fosfor, vitamina B12 si vitamina B2.



o cana (225 de grame) de branza de vaci cu 2% grasime contine**27 grame de proteina** si are 194 de calorii.

Alte categorii de branzeturi bogate in proteine: parmezan, mozzarella, cheddar.

IAURTUL GRECESC

Are o textura cremoasa si este bogat in nutrienti.



170 grame de iaurt grecesc degresat contine **17 grame de proteina** si are 100 de calorii.

Sunt de asemenea bogate in calorii iaurtul simplu si kefirul.

LAPTELE



Laptele contine cate putin din absolut toti nutrientii de care are nevoie organismul uman si este in mod special bogat in calciu, fosfor si vitamina B2.

1 cana de lapte contine **8 grame de protenina** si are 149 de calorii.

BROCCOLI



O leguma sanatoasa bogata in vitamina C, vitamina K, fibre si potasiu. Contine de asemenea nutrienti bioactivi despre care se crede ca previn cancerul.

95 grame de broccoli contine **3 grame de proteina** si are 31 de calorii.

CARNEA DE VITA (SLABA)



Are un continut ridicat de fier si vitamina B12.

85 grame de carne de vita slaba contine 22 grame de proteina si are 184 calorii.

PESTELE

Tonul este un tip de peste foarte popular care are un continut scazut de grasimi si de calorii, dar contine grasimi omega 3 sanatoase.



150 grame de ton contine **39 grame de proteina** si are 179 de calorii.

Somonul este de asemenea bogat in proteine 85 de grame de somon avand **19 grame de proteina** si 175 de calorii.



QUINOA

Quinoa este un cereal care se afla pe lista de cele mai populare super-alimente din lume. Are un continut ridicat de vitamine, mnerale si fibre si este plina de antioxidanti.

185 grame de quinoa gatita contine **8 grame de proteina** si are 222 calorii.

LINTEA



Lintea este o leguma bogata in fibre, magneziu, potasiu si fier. Este una din cele mai bogate surse de proteina vegetala din lume, fiind o varianta excelenta de proteine pentru vegetarieni.

198 grame de linte fiarta contine **18 grame de proteina** si are 230 calorii.

SEMINTELE DE DOVLEAC



Bogate in fier, magneziu si zinc.

28 grame de seminte contin**5 grame de proteina** si au 125 de calorii.

De asemenea, sunt bogate in proteina semintele de in, semintele de floarea soarelui si semintele de chia.

CREVETII



Sunt un tip de fructe de mare cu un continut caloric scazut, dar bogati in nutrienti, in special acizi omega 3, la fel ca si pestele

85 grame de creveti contin **18 grame de proteina** si au 84 de calorii.

VARZA DE BRUXELLES

Se aseamana cu broccoliul, avand un continut ridicat de fibre si vitamina C.